

MIT BELEIDIGUNGEN UMGEHEN





Seit dem Besuch im Garten machte sich Klaus über Ben lustig. Ben	12
versuchte, Klaus zu ignorieren, aber es war schwer. Und es schien alles	24
nur noch schlimmer zu machen. Er fing an, sich mit Klaus zu streiten,	37
sagte ihm, er solle aufhören und er sagte ihm immer wieder, dass das,	50
was er sagte, nicht wahr sei.	56
Schließlich fühlte sich Ben wie ein Vulkan, der jeden Moment	66
ausbrechen würde. Herr Müller bemerkte diese Veränderung bei Ben	75
und bat ihn, mit ihm darüber zu sprechen.	83
"Er fängt wirklich an, dich zu nerven, oder?"	91
"Sie haben keine Ahnung", sagte Ben. "Alles was er sagt und tut, macht	104
mich verrückt. Es ist nicht fair, Herr Müller. Warum halten sie ihn nicht	117
auf? "	118
"Ich kann ihn in dieser Klasse aufhalten, aber ich kann ihn dort draußen	131
nicht aufhalten, Ben. Das Beste, was ich tun kann, ist dir beizubringen,	143
wie du mit dieser Situation umgehen kannst. "	150
"Aber wie?"	152
"Ben, das eigentliche Problem ist nicht, dass er dich beleidigt. Das	163
eigentliche Problem ist, dass dich das, was er zu dir sagt, beleidigt. "	175
Ben dachte, Herr Müller sei dieses Mal schwer gescheitert mit seinen	186
Ratschlägen. Wen würde so etwas nicht beleidigen?	193
"Ben, hast du von Nelson Mandela gehört?"	200
"Ja, er war der Präsident von Südafrika."	207
"Ja das war er. Er vereinigte auch ein Land, das kurz vor einem Krieg	221
stand. Er verbrachte siebenundzwanzig Jahre im Gefängnis, weil es der	231
Regierung nicht gefiel, wie er sich für die Rechte aller Menschen	242
einsetzte. "	243
"Whoa", sagte Ben.	246
„Whoa ist richtig. Stelle dir vor, du sitzt siebenundzwanzig Jahre im	257
Gefängnis, mit Wachen wie Klaus, die dir den ganzen Tag	267
Beleidigungen an den Kopf werfen. Glaubst du, er wollte sich rächen? "	278
"Ja!"	279



„Nein, im Gegenteil. Er hat eine wichtige Lektion gelernt. Eine	289
Beleidigung kann nur angenommen werden, wenn sie akzeptiert wird.	298
Siehst du, Ben, jeder hat eine Meinung. Wenn wir uns dazu	309
entschließen, unsere eigene Meinung zu vertreten, müssen wir nichts	318
anderes tun. Klaus hat eine Menge Meinungen über dich, oder? "	328
"Ja, das hat er."	330
"Sind einige von ihnen wahr?"	335
"Nein!"	336
"Wenn das der Fall ist, warum musst du dich dann verteidigen?"	347
Ben hatte keine Antwort. "Ich ... ich ... ich weiß es wirklich nicht."	358
Herr Müller lächelte. "Wenn wir die Meinung eines anderen über uns	369
annehmen, teilen wir dessen Urteil. Wir verlieren uns darin, in dem wir	381
versuchen, ihnen das Gegenteil zu beweisen." Es ist eine Entscheidung,	391
die wir treffen, Ben, aber es ist auch eine Verschwendung unserer Zeit	403
und Energie. "	405
"Also, wie kann ich mich davon abhalten, mich beleidigt zu fühlen?"	416
fragte Ben.	418
„Wenn Klaus das nächste Mal etwas zu dir sagt, hör auf, dich dagegen	431
zu wehren. Er möchte, dass du gegen ihn kämpfst. Er möchte, dass du	444
beleidigt bist. Er möchte, dass du dieses Spiel spielst, das er	455
begonnen hat, weil er kein glücklicher Mensch ist. Also gib es ihm	467
nicht. Schau ihn als Freund an. Lächle ihn aufrichtig an. Dann benutze	479
deine Achtsamkeitstechniken. Und zum Schluss danke ihm. "	4864
"Warum sollte ich das tun?"	491
"Genau wie Nelson Mandela in diesen siebenundzwanzig Jahren	499
Gefängnis wirst auch du eine wichtige Lektion lernen: Wenn wir	509
aufhören, Ideen, Urteile und Meinungen anderer Menschen über uns zu	519
tragen, werden sie es schließlich leid, sie uns zu geben."	529
Ben wusste nicht, ob dies funktionieren würde, aber er hatte nicht viel	541
zu verlieren, wenn er es versuchte. Und er musste nicht lange auf den	554
ersten Versuch warten. Klaus wartete vor ihrer nächsten Stunde auf	564
ihn.	565

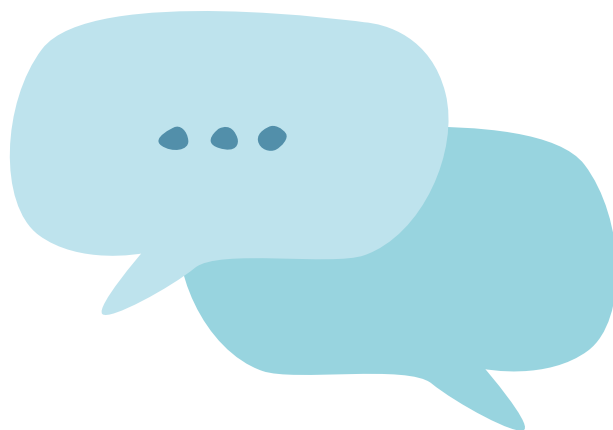


„Ist Ben die Abkürzung für Benson? Ist das nicht der Name eines Hundes? "	577
Ben konzentrierte sich auf seine Atmung und benutzte einige der anderen Achtsamkeitstechniken. Es half sofort, ihn zu beruhigen.	588
„Danke für deine Meinung zu meinem Namen, Klaus“, sagte Ben. Er lächelte Klaus an.	607
Klaus sah überrascht aus. "Ähh ... nun, es ist immer noch ein dummer Name."	610
„Danke, Klaus. Ich freue mich über dein Feedback. “ Ben lächelte Klaus weiter an.	613
Klaus kniff die Augen zusammen und ging dann weg. Ben blieb einen Moment vor dem Klassenzimmer stehen, um diesen Moment ruhig zu feiern.	624
Herr Müller hatte Recht, flüsterte er vor sich hin. "Ich kann wählen, ob ich Klaus Verhalten akzeptieren will ... oder nicht."	626
Ben wurde immer besser darin, das, was Klaus und andere Leute sagten, nicht ernst zu nehmen. Dieser Vulkan in Ben ruhte und er kehrte zu seinem normalen Selbst zurück.	638
	6428
	649
	662
	669
	680
	692
	698



Fragen für gemeinsame Gespräche:

- 1. Bist du schnell beleidigt?**
- 2. Was beleidigt dich am meisten? Kannst du dich an ein Beispiel erinnern?**
- 3. Hast du schon einmal darüber nachgedacht, weshalb dich die Meinung anderer so interessiert?**
- 4. Findest du es gut, dagegen anzukämpfen?**
- 5. Was könnte der beste Kampf gegen Beleidigungen sein?**
- 6. Hast du schon einmal jemanden beleidigt?**
- 7. Wie würdest du einem beleidigten Freund oder Freundin helfen?**





Körperhaltung kann helfen, sich sicher und stark zu fühlen.
Zeichne die Körperhaltung, die dir Stärke gibt.



Wenn ich beleidigt werde, dann mache ich Folgendes:

Wir werden alle schnell beleidigt. Schreibe auf, was du tust, wenn dich jemand beleidigt. Spiele die Situation in deinem Kopf durch.

Wenn ich beleidigt werde...

dann mache ich
Folgendes:



Die größte Beleidigung und wie ich damit umging.

Mit Beleidigungen umgehen.



Wie beleidigt Klaus Ben?

Ist dir das auch schon einmal passiert?

Was findest du, ist die schlimmste Beleidigung?

Wie versucht Ben mit Herrn Müllers Rat umzugehen?

Wie hat sich Ben gefühlt? Hat es geklappt? Wie hat Klaus reagiert?
